

❖ 水 流 星 ❖

撰寫人：郭憲偉

第一節 前言

雜技表演是中華民族古老的傳統藝術。隨著社會的發展，在發展中求新求變，不斷地適應社會生活和人們審美需求的變化。雜技表演包含：形體、技巧、優美以及造型等四種特性，它融合舞蹈之輕柔、音樂之優美、民俗之風貌、武術之剛猛、體操之舒展等以及舞台燈光等高科技於一體，展現出新、奇、精、美、難為一體的藝術美。

水流星源於遠古時代的石索，其發展又與武術中的軟兵器繩鏢、流星錘有一定關聯性。水流星也稱做「舞流星」，係指藝人在繩索或細鐵鏈的兩端，各系上一個鐵絲編成的球形網。若在繩索兩端掛上水碗，舞動起來，滴水不漏，就稱水流星；若在網中裝上炭類，用火點著，舞動起來就稱做「火流星」。火流星飛動起來，燃燒加劇，在藝人的牽動下，形成變化萬端的各種火圈。

水流星具有以下幾項的發展特性：

- (一)、水流星具有悠久的歷史，是中華民族的文化資產。
- (二)、水流星製作簡單，取材容易，省錢省時。
- (三)、水流星具有促進手眼協調與身體反應機敏等功能。
- (四)、水流星不受場地、空間、天候、道具、年齡、性別等限制，而且可促進手眼協調及靈活度，安全上較無危險性，為各校均可推行的民俗體育運動。
- (五)、水流星動作花式變化繁多，深入淺出且自我創作，啟發學生創造力思考。
- (六)、水流星注重個人表現與團隊默契，並可輔助舞蹈學習，培養自我信心與進增同儕情感。

第二節 水流星的技術解析（演示者：郭憲偉、曾士龍）

一、棍的基本動作：

（一）立舞花

	
(1) 雙手持棍	(2) 右手順時針旋轉
	
(3) 左手順勢接住，繼續順時針旋轉	(4) 左右換把，反覆操作

（二）平舞花

	
(1) 單手持棍	(2) 右手持棍至頭上順時針旋轉



(3) 左手順勢接住，繼續順時針旋轉



(4) 左右換把，反覆操作

(三) 平舞花轉身



(1) 雙手持棍



(2) 右手持棍至頭上順時針旋轉



(3) 左右換把旋轉，右腳向前踏出



(4) 右腳向前踏出，立即轉身，維持左右換把平轉



(5) 右腳再次向前踏出



(6) 立即轉身，維持左右換把平轉

(四) 大刀花



(1) 單手持棍



(2) 雙手上下持棍向右轉站立



(3) 左手向前劈棍，右手持棍置於腋下



(4) 棍子繼續向下旋轉，身體向右擰轉



(5) 持續旋轉，雙手由正把轉為反把



(6) 右手蓋把，身體向左擰轉，反覆操作至熟練為止

(五) 立單手花



(1) 雙手持棍



(2) 右手持棍，雙腿開腳站立



(3) 右手持棍向內下旋轉



(4) 翻轉至外下旋轉，反覆操作

(六) 騎馬

	
(1) 雙手持棍	(2) 左右手順時針旋轉
	
(3) 左腳抬起，右手持棍順勢向下繞圈	(4) 左手接棍後，順勢抬起右腿，持棍順勢向下繞圈，反覆操作

(七) 背花

	
(1) 單手持棍	(2) 雙手向上左右平轉

	
(3) 左手持棍旋轉，身體向前傾斜	(4) 身體向下，左手翻轉至不能再轉時，轉交給右手繼續旋轉
	
(5) 右手持棍繼續旋轉	(6) 身體立起，右手翻轉至不能再轉時，轉交給左手繼續旋轉

(八) 轉身立舞花

	
(1) 單手持棍	(2) 雙手左右換手立舞花

	
(3) 左手持棍旋轉，右腳呈 45 度跨，身體微微擰轉	(4) 左手持續旋轉，左腳平行跨出，眼睛看著棍子
	
(5) 身體看後方，換右手持棍，繼續立舞花	(6) 右手持棍，身體持續右擰轉
	
(7) 右手持棍繼續旋轉，右腳平行跨出，眼睛看著棍子，動作完成	

(九) 倒手立舞花

	
(1) 單手持棍	(2) 雙手左右換手立舞花
	
(3) 右手持棍向後上方立舞花，眼睛看著前方	(4) 右手持棍繼續旋轉，準備換手持棍
	
(5) 換左手持棍向後上方繼續旋轉，眼睛看著前方	(6) 左手持棍繞至頭上方，換右手持棍，繼續旋轉，動作完成

(十) 跨腿平舞花

	
(1) 單手持棍	(2) 左腳抬起，右手於跨下平舞花
	
(3) 換右腳抬起，雙手於跨下平舞花	(4) 雙手持棍平舞花，雙腳持續換腿至轉一圈結束，完成動作

(十一) 轉身大刀花

	
(1) 單手持棍	(2) 右腳跨出，左手持棍往前立舞花



(3)、(4) 雙手持棍，身體向右擰轉，左腳準備跨出



(5)、(6) 左腳跨出，身體立即轉正，完成動作

(十二) 平單手花



(1) 單手持棍

(2) 雙手向上左右平轉



(3)、(4) 單手持棍平舞花至不能再轉時，立即反手接棍，反覆操作

(十三) 躺身騎馬



(1) 單手持棍



(2) 身體平躺平舞花，眼睛看手



(3)、(4) 右腳抬起後，雙手於腳下平舞花



(5)、(6) 左腳抬起後，雙手於腳下平舞花，雙腳持續換腿至熟練為止

(十四) 後滾花

	
(1) 單手持棍	(2) 坐姿平舞花，眼睛看手
	
(3)、(4) 右手持棍，身體後躺準備後滾翻，躺身時換左手持棍	
	
(5)、(6) 後滾後左手繼續持棍平舞花，高跪時換右手持棍，完成動作	

(十五) 前滾花

	
(1) 單手持棍	(2) 單腳高跪，雙手向上平舞花
	
(3)、(4) 左手持棍平舞花，身體向前順勢前滾翻	
	
(5)、(6) 前滾翻後，右手接棍立即高跪，完成動作	

二、水流星動作：

(一) 立舞花

	
(1) 雙手持水流星	(2) 左手順時針旋轉
	
(3)、(4) 左手順勢接住，繼續順時針旋轉，左右換把，反覆操作	

(二) 平舞花

	
(1) 雙手持水流星	(2) 右手持水流星至頭上順時針旋轉



(3)、(4) 左手順勢接住，繼續順時針旋轉，左右換把，反覆操作

(三) 平舞花轉身



(1) 雙手持水流星

(2) 右手持水流星至頭上順時針旋轉



(3)、(4) 左右換把旋轉，右腳向前踏出，立即轉身，維持左右換把平轉



(5)、(6) 右腳再次向前踏出，立即轉身，維持左右換把平轉

(四) 大刀花



(1) 雙手持水流星



(2) 雙腳前後站立，雙手上下持水流星立舞花



(3)、(4) 右手向前劃圈後，左手持水流星置於腋下，水流星繼續向下旋轉，身體左右擰轉，換邊反之

(五) 立單手花



(1) 雙手持水流星



(2) 右手持水流星立舞花，雙腿開腳站立



(3) 右手持水流星向內下旋轉



(4) 翻轉至外下旋轉，反覆操作

(六) 騎馬



(1) 雙手持水流星



(2) 雙手立舞花



(3) 右腳抬起，右手持水流星順勢向下繞圈



(4) 右腿抬起後，換左腿抬起，持水流星順勢向下繞圈，反覆操作

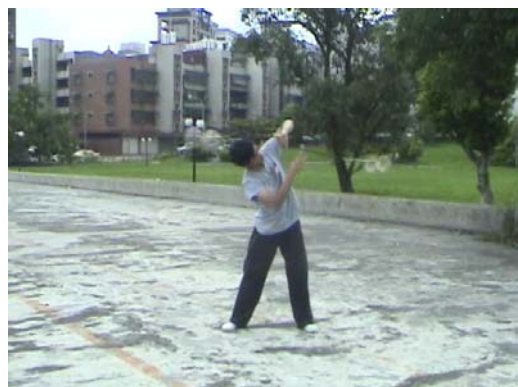
(七) 背花



(1) 雙手持水流星



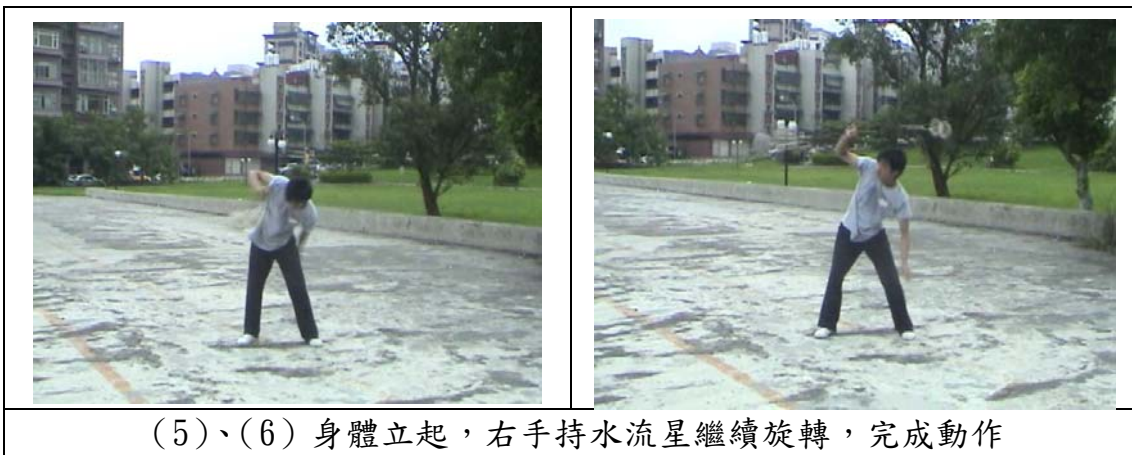
(2) 雙手平舞花



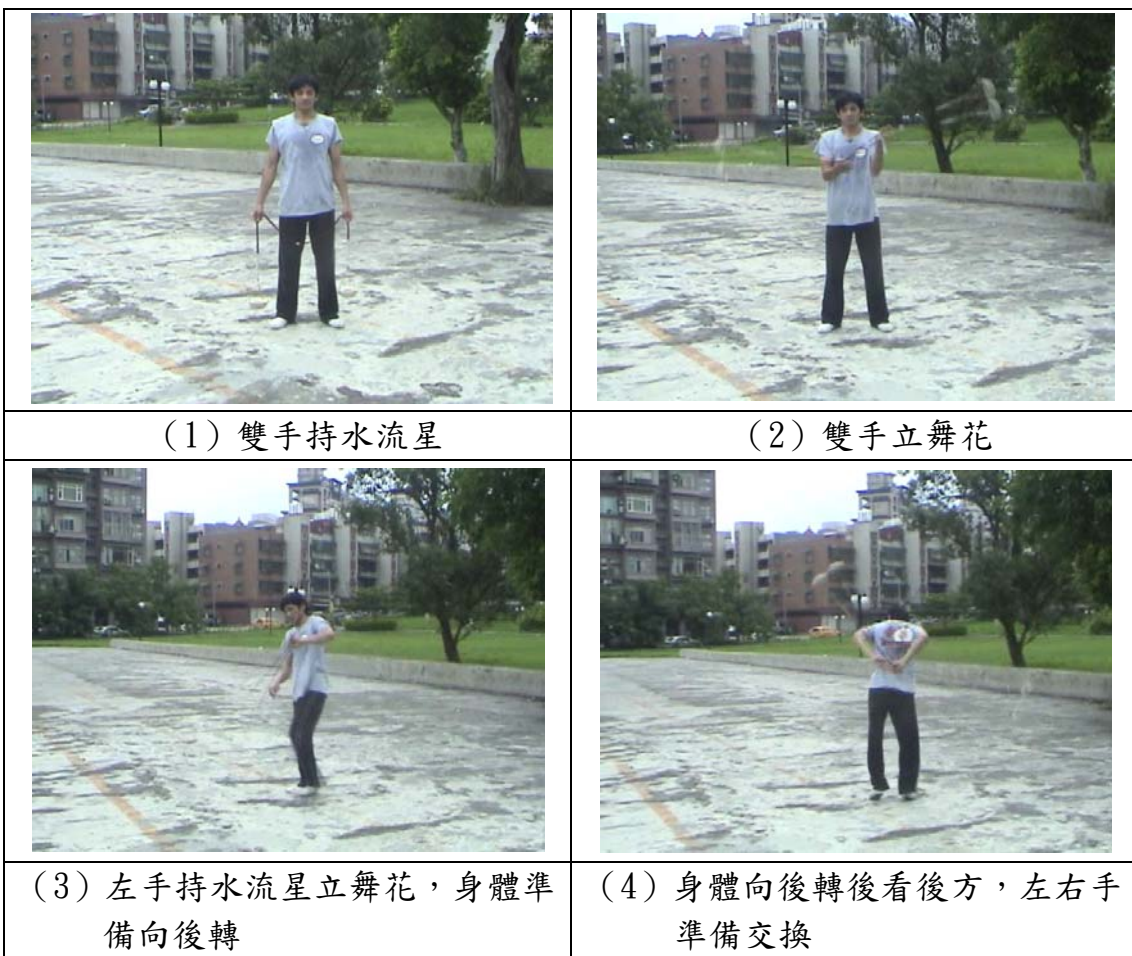
(3) 左手持水流星旋轉，身體向前傾斜



(4) 身體向下，左手翻轉至不能再轉時，轉交給右手繼續旋轉



(八) 轉身立舞花





(5)、(6) 右手持水流星繼續立舞花，再向後轉成正面，完成動作

(九) 倒手立舞花



(1) 雙手持水流星



(2) 雙手立舞花



(3)、(4) 右手持水流星向後上方立舞花，眼睛看手，右手繼續旋轉至腰後方，準備換手



(5) 換左手持水流星向後上方繼續旋轉



(6) 左手持水流星繞至頭上方，換右手繼續旋轉，動作完成

(十) 跨腿平舞花



(1) 雙手持水流星



(2) 雙手平舞花



(3) 左手持水流星旋轉，身體向前傾斜



(4) 身體向下，左手翻轉至不能再轉時，轉交給右手繼續旋轉

	
(5) 左腳抬起，右手於跨下平舞花	(6) 換右腳抬起，雙手於跨下平舞花，雙腳持續換腿至轉一圈結束，完成動作

(十一) 轉身大刀花

	
(1) 雙手持水流星	(2) 雙腳前後站立，雙手上下持水流星左右立舞花
	
(3)、(4) 雙手持水流星，身體向右擰轉，右腳內扣準備轉身	



(十二) 後滾花



(十三) 前滾花



(1) 雙手持水流星



(2) 單腳高跪，雙手向上平舞花



(3)、(4) 左手持水流星平舞花，身體向前右肩著地順勢前滾翻



(5)、(6) 前滾翻後，右手接水流星立即高跪，完成動作

(十四) 躺身鷓鴣



(1) 雙手持水流星



(2) 身體平躺平舞花，眼睛看手



(3)、(4) 右腳抬起後，雙手於腳下平舞花



(5)、(6) 左腳抬起後，雙手於腳下平舞花，雙腳持續換腿至熟練為止

(十五) 平單手花



(1) 雙手持水流星



(2) 雙手平舞花



(3)、(4) 單手持水流星平舞花至不能再轉時，立即反手接水流星，反覆操作

(十六) 單手推墨



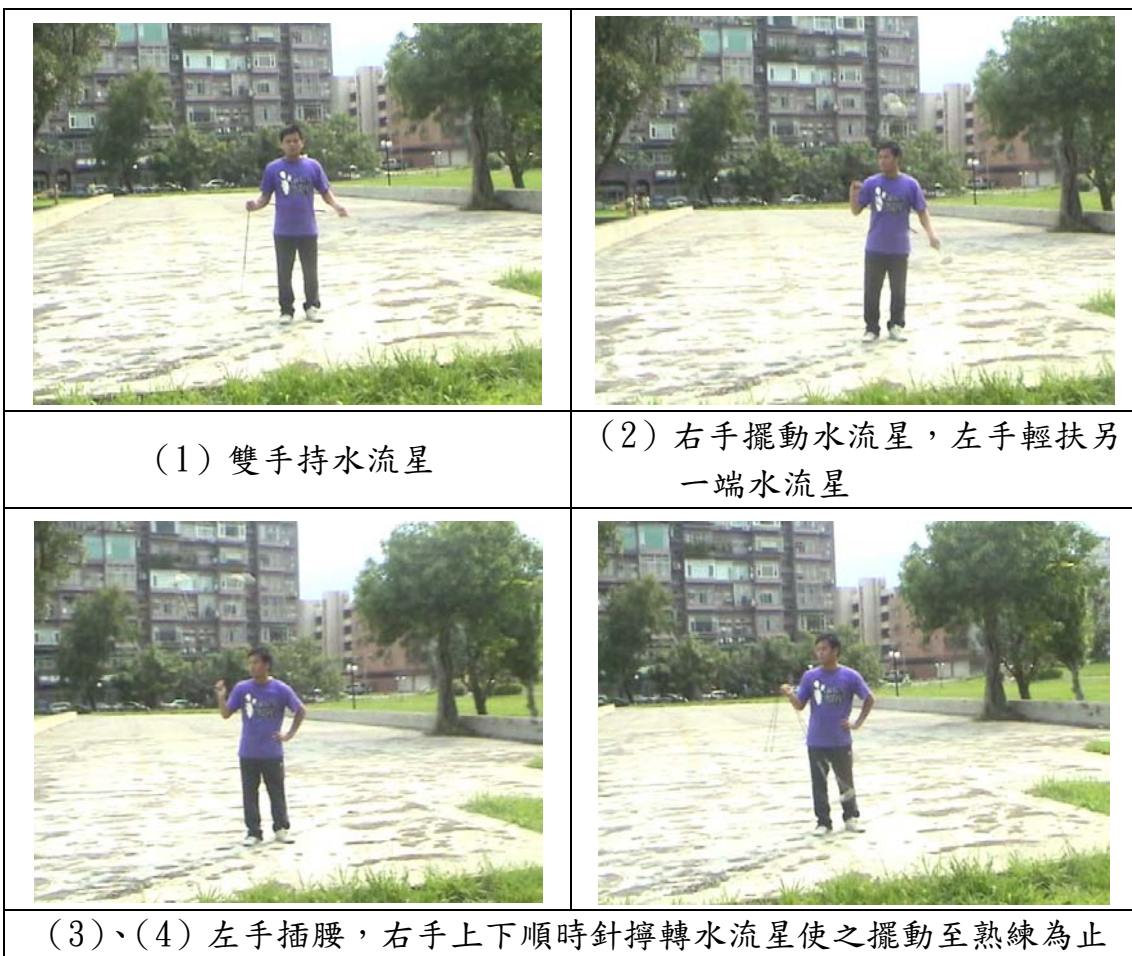
(1) 雙手持水流星



(2) 雙手平舞花



(十七) 蜻蜓點水



(十八) 轉身蜻蜓點水



(1) 雙手持水流星



(2) 左手持水流星蜻蜓點水



(3)、(4)、(5)、(6) 左手插腰，右手由下往上擺動時，跨出左腳馬上轉身，使之平衡，另一邊則以相同動作要領，迅速回到正面，完成動作

(十九) 平舞花拋接



(1) 雙手持水流星



(2) 雙手平舞花



(3)、(4) 平舞花時，右手由上往下轉動水流星，此時左手輕往上推水流星之中心，使之向上飛出



(5)、(6) 飛出後，眼睛看著上方至水流星往下時，右手接住水流星使之平衡，完成動作

(二十) 轉身平舞花拋接



(1) 雙手持水流星



(2) 雙手平舞花



(3)、(4) 兩次平舞花轉身



(5)、(6) 轉身後，右手由上往下轉動水流星，此時左手輕往上推水流星之中心，使之向上飛出



(7)、(8) 飛出後，眼睛看著上方至水流星往下時，右手接住水流星使之平衡，完成動作

(二十一) 平舞花單手連續拋接



(1) 雙手持水流星



(2) 雙手平舞花



(3)、(4) 轉身後，右手由上往下轉動水流星，此時左手輕往上推水流星之中心，使之向上飛出



(5)、(6) 當水流星由空中向下時，眼睛看著水流星，右手以虎口接流星後，迅速往上拋出並反覆操作至熟練為止

(二十二) 前滾拋接



(1) 雙手持水流星



(2) 雙手平舞花



(3)、(4) 平舞花拋出時，迅速前滾翻



(5)、(6) 前滾翻結束後，眼睛看著上方，當水流星往下至頭頂上方時，迅速接住水流星

(二十三) 腳蹬拋接



(1) 雙手持水流星



(2) 雙手平舞花



(3)、(4) 平舞花拋出時，迅速平躺準備腳蹬



(5)、(6) 平躺時，眼睛看著水流星至空中向下，此時，右腳底對著水流星中心點蹬出，蹬出後，迅速起身接住水流星

（二十四）側翻拋接

	
（1）雙手持水流星	（2）雙手平舞花
	
（3）、（4）平舞花拋出時，迅速側翻	
	
（5）、（6）側翻後，眼睛看著水流星至空中向下，此時，迅速接住水流星	

(二十五) 單手背花拋



(1) 雙手持水流星



(2) 雙手平舞花



(3) 左手持水流星向腋下旋轉，身體向前傾斜



(4) 左手翻轉至不能再轉時，轉交給右手繼續旋轉，身體立起，準備拋出



(5)、(6) 背花後，右手擰轉拋出，左手平舉，拋出後，眼睛看上方，左手接住，完成動作

(二十六) 連續單手背花拋



(1) 雙手持水流星



(2) 雙手平舞花



(3) 左手持水流星向腋下旋轉，身體向前傾斜



(4) 左手翻轉至不能再轉時，轉交給右手繼續旋轉，身體立起，準備拋出



(5)、(6) 背花後，右手擰轉拋出，左手平舉，拋出後，眼睛看上方，左手接住



(7)、(8) 左手接住後將水流星向腋下旋轉，身體向前傾斜左手翻轉至不能再轉時，轉交給右手繼續旋轉，身體再次立起，準備拋出



(9)、(10) 背花後，右手擰轉拋出，左手平舉，拋出後，眼睛看上方，左手接住，反覆操作至熟練為止

(二十七) 後手翻拋接



(1) 雙手持水流星



(2) 雙手平舞花



(3)、(4) 平舞花拋出時，迅速後手翻



(5)、(6) 後手翻後，眼睛看著水流星至空中向下，此時，迅速接住水流星

(二十八) 後空翻拋接



(1) 雙手持水流星



(2) 雙手平舞花



(3)、(4) 平舞花拋出時，迅速後空翻



(5)、(6) 後空翻後，眼睛看著水流星至空中向下，此時，迅速接住水流星

(二十九) 前空翻拋接



(1) 雙手持水流星



(2) 雙手平舞花



(3)、(4) 平舞花拋出時，迅速前空翻



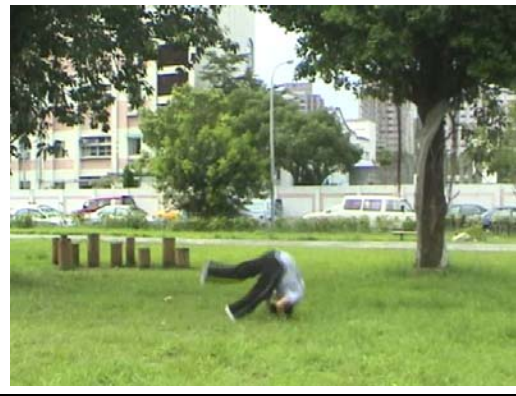
(5)、(6) 前空翻後，眼睛看著水流星至空中向下，此時，迅速接住水流星

(三十) 前滾翻腳蹬拋接



(1) 雙手持水流星

(2) 雙手平舞花



(3)、(4) 平舞花拋出時，迅速前滾翻



(5)、(6) 前滾翻後，迅速躺身，眼睛看著水流星至空中向下，此時，迅速腳蹬水流星之中心點，蹬起後，再接住水流星，完成動作